



Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs>

Volume 1, Nomor 1 Maret 2023

e-ISSN: 2762-1436

DOI.10.35458

Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli Melalui Metode Penjelajahan Gerak pada SMP Negeri 1 Pangsid

Asrul

¹ PPG Prajabatan PJOK, Universitas Negeri Makassar

Email: asrul.phs@gmail.com

Artikel info

Received: 08-09-2023

Abstrak

Tulisan ini merupakan hasil penelitian yang membahas tentang Meningkatkan Keterampilan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Melalui Metode Penjelajahan Gerak pada SMP Negeri 1 Pangsid. Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research) yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan servis bawah pada murid kelas VII SMP Negeri 1 Pangsid. Subjek penelitian ini adalah murid kelas VII SMP Negeri 1 Pangsid tahun pelajaran 2022/2023 semester genap sebanyak 34 orang murid. Penelitian ini dilaksanakan dalam 2 siklus, setiap siklus terdiri atas empat komponen yaitu: perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah evaluasi belajar murid, observasi dan dokumentasi. Menganalisis data dengan analisis deskriptif kualitatif. Hasil yang diperoleh dari analisis deskriptif kualitatif adalah sebagai berikut : (1) rata-rata hasil belajar murid pada siklus I sebesar 72,94 dan terjadi peningkatan pada siklus II yakni diperoleh rata-rata hasil belajar sebesar 81,76. (2) Ketuntasan hasil belajar murid meningkat sebesar 9 %, pada siklus I hanya 73 % murid tuntas sedangkan pada siklus II jumlah murid yang tuntas sebesar 82 %. (3) Hasil observasi murid diperoleh sebagian besar murid menunjukkan respon positif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Dari hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa dengan penggunaan metode penjelajahan gerak dapat meningkatkan keterampilan servis bawah dalam permainan bola voli pada murid kelas VII SMP Negeri 1 Pangsid.

Key words:

Metode penjelajahan gerak, Keterampilan, Servis bawah.



artikel global teacher professioanl dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yang memberikan kesempatan kepada murid untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Berdasarkan penjelasan di atas maka pendidikan jasmani dapat didefinisikan suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani, yang direncanakan secara sistematik bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perceptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Permainan bola volli merupakan salah satu bentuk cabang olahraga permainan regu yang telah digunakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, sebagai media gerak murid dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah khususnya di SMP Negeri 1 Pangsid permainan bola volli khususnya servis bawah telah diajarkan kepada murid dengan harapan agar murid mampu melakukan servis bawah dengan baik dan benar, namun pada kenyataannya dalam proses pembelajaran murid kurang terampil dalam melakukan gerak dasar servis bawah yang baik dan benar. Hal ini terbukti dengan pengamatan pada observasi awal khusus pada servis bawah, kurangnya murid yang mampu menyebrangkam bola melewati net diketahui dari 35 orang murid yakni hanya 5 orang atau 5 % yang mampu melakukan servis bawah dengan benar, 10 orang murid atau 10% termasuk katagori “kurang” dan 20 orang murid atau 20% termasuk katagori “cukup”.

Menurut pengamatan penulis kemampuan servis bawah murid kelas VII SMP Negeri 1 Pangsid setiap aspek yang diamati yaitu sikap awal (Kaki dalam posisi melangkah dengan santai, berat badan terbagi dengan seimbang, posisi tanagan dikepal dengan posisi bujari lurus, Pegang bola setinggi pinggang atau lebih rendah, pegang bola didepan tubuh, pandangan ke arah bola), pelaksanaan gerakan (Ayunkan lengan ke belakang, pindahkan berat badan ke kaki belakang, ayunkan lengan ke depan, pindahkan berat badan ke kaki depan, pukul bola pada posisi setinggi pinggang, konsentrasi pada bola) dan gerak lanjutan (Teruskan pemindahan berat badan ke depan, jatuhkan lengan dengan berlahan, bergerak ke dalam lapangan) dari sekian jumlah murid memperoleh daya serap atau pencapaian kemampuan murid dalam melakukan servis bawah nilai rata-rata masih dalam kategori kurang, hal ini merupakan masalah dan masih perlu untuk ditingkatkan. Guru menganggap bahwa salah satu penyebab tidak berhasilnya pelaksanaan pembelajaran dan tujuan pembelajaran dikarenakan beberapa hal yakni:

1. Kurang optimalnya pembelajaran murid khususnya servis bawah
2. Sarana dan prasarana memadai akan tetapi strategi yang digunakan tidak sesuai dengan peningkatan kemampuan murid

3. Kurang menciptakan suasana belajar yang menarik dan menyenangkan

Metode mengajar menjadi suatu hal yang patut diperhatikan oleh guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan karena dengan baiknya metode mengajar yang diaplikasikan dalam setiap tindakan maka dapat menghasilkan hasil belajar murid yang baik pula. Menurut Suprayekti (2003: 13) "Metode mengajar adalah cara guru menyampaikan materi pembelajaran kepada murid untuk mencapai tujuan tertentu."

Untuk mengatasi masalah ini dipilihlah metode penjelajahan gerak untuk diaplikasikan dalam setiap tindakan untuk memberikan hasil yang maksimal dalam proses pembelajaran. Sebab metode penjelajahan gerak memiliki kelebihan bagi proses pembelajaran pendidikan jasmani, antara lain:

1. Murid dapat berpartisipasi aktif sesuai kemampuan dan kemauan murid.
2. Intensitas aktivitas fisik dan irama latihan ditentukan sendiri oleh murid sehingga peluang untuk berperan aktif lebih tinggi dibanding dengan metode yang berpusat pada guru.
3. Kreativitas murid akan berkembang sesuai dengan kemampuan dan kemauan murid, karena kurangnya pembatasan-pembatasan dan intruksi oleh guru yang mungkin akan menjadi penghambat bagi kreativitas murid.
4. Tingkat kegembiraan murid akan lebih teraktualisasi sesuai dengan kondisi murid, karena adanya kebebasan untuk melakukan aktivitas fisik.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bersifat deduktif. Penelitian yang dipilih untuk mengungkapkan hasil penelitian sesuai dengan fakta dan data yang diperoleh di kelas. Pelaksanaan dari penelitian ini melalui proses pengkajian yang terdiri dari empat tahap: yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian tindakan kelas ditujukan sebagai perbaikan atas hasil refleksi tindakan sebelumnya yang dianggap belum berhasil. Penelitian ini difokuskan pada proses pembelajaran, yakni peningkatan keterampilan servis bawah pada permainan bola volli melalui metode penjelajahan gerak pada SMP Negeri 1 Pangsid.

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2022/2023 kelas VII SMP Negeri 1 Pangsid yang beralamat di jalan Andi Haseng No.2 Pangkajene Kecamatan MaritengaE Kabupaten Sidenreng Rappang sebagai sekolah mitra. Memilih sekolah ini karena SMP Negeri 1 Pangsid menerapkan kurikulum 2013, dari hasil observasi ditemukan bahwa sebagian besar murid kelas VII masih rendah keterampilan servis bawah pada permainan bola volli. Maka, peneliti melakukan penelitian dengan peningkatan keterampilan servis bawah melalui metode penjelajahan gerak.

Jenis penelitian yang dipilih adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang bersifat deduktif . Penelitian yang dipilih untuk mengungkapkan hasil penelitian sesuai dengan fakta dan data yang diperoleh di kelas. Pelaksanaan dari penelitian ini melalui proses pengkajian yang terdiri dari empat tahap: yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian tindakan kelas ditujukan sebagai perbaikan atas hasil refleksi tindakan sebelumnya yang dianggap belum berhasil. Adapun subjek dari penelitian ini adalah murid kelas VII SMP Negeri 1 Pangsid, dengan jumlah 34 orang yang terdiri dari 17 laki-laki dan 17 perempuan.

Penelitian ini menggunakan dua siklus yang didasarkan atas dua pertimbangan alokasi waktu dan tema yang dipilih. Menurut Surasimi Arikunto dkk (2010 : 16) mengemukakan bahwa “ada empat tahapan dalam penelitian tindakan kelas yaitu a) perencanaan, b) pelaksanaan, c) pengamatan, d) refleksi.

Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Evaluasi Belajar Murid
2. Observasi
3. Dokumentasi

Data yang dikumpulkan dianalisis secara kualitatif. Teknik analisis data secara kualitatif menurut Mills (2000) adalah melalui tiga tahap yaitu: mereduksi data, mengklasifikasikan data, dan menyimpulkan data.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini diawali dengan kegiatan observasi langsung dilapangan dan melakukan wawancara singkat dengan kepala sekolah dan guru kelas VII yang dilaksanakan pada tanggal 19 sampai 21 Maret 2023. Dari hasil observasi tersebut diputuskan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah dalam permainan volly melalui metode pembelajaran kooperatif murid dikelas VII. Selanjutnya pada tanggal 28 Maret 2023 mengambil nilai awal yang tujuannya untuk mengetahui kemampuan awal murid tentang materi yang akan diajarkan, maka proses penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan dalam dua siklus . Siklus I dilaksanakan selama dua kali pertemuan dan siklus kedua selama dua kali pertemuan. Setiap pertemuan terdiri atas empat rangkaian kegiatan. Empat kegiatan tersebut yang ada pada setiap siklus adalah a. Perencanaan tindakan, b. Pelaksanaan tindakan , c. Observasi, dan d. Refleksi.

Pembahasan

Pada penelitian tindakan kelas ini guru menetapkan untuk meningkatkan keterampilan passing bawah ada permainan bola volly dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif. Kegiatan selanjutnya adalah menyiapkan hal-hal yang diperlukan pada saat pelaksanaan tindakan siklus I. Hal-hal yang perlu dipersiapkan adalah sebagai berikut : Membuat rencana pembelajaran untuk pelaksanaan tindakan siklus I, Membuat lembar observasi guru dan murid, Membuat instrument penelitian sebagai alat evaluasi dalam melihat sejauh mana keberhasilan pelaksanaan penelitian ini.

Pelaksanaan tindakan ini dilakukan oleh peneliti dan guru bertindak sebagai pengamat. Peneliti memulai proses pembelajaran dengan melaksanakan kegiatan awal yakni mengucapkan salam, mengecek kehadiran murid, menyampaikan apersepsi, menyampaikan tema, sub tema dan pembelajaran. Pada kegiatan awal ini guru tidak lupa menyampaikan tujuan pembelajaran dan kegiatan apa yang akan dicapai. Setelah dilakukan kegiatan pendahuluan guru melaksanakan kegiatan inti yang sesuai dengan rencana pembelajaran pada siklus I sesuai dengan langkah – langkah pembelajaran passing bawah menggunakan metode pembelajaran kooperatif. Pembelajaran ini di ikuti oleh 34 murid. Pada kegiatan inti ini, belum terlihat hasil yang memuaskan pada murid kelas VII.

Berdasarkan siklus I maka diperoleh persentase ketercapaian pelaksanaan pembelajaran

sebesar 73 % dengan hasil nilai rata-rata murid adalah 72,94, dengan melihat hasil dari siklus I maka perlu adanya perbaikan pada siklus II. Dari hasil evaluasi pada pelaksanaan tindakan siklus I menunjukkan bahwa dua indikator keberhasilan dari keterampilan passing bawah dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif yang telah ditetapkan belum tercapai sepenuhnya. Hal ini berarti penelitian atau pelaksanaan tindakan siklus I masih dilanjutkan pada siklus II.

Pada pelaksanaan tindakan siklus II ini, peneliti kembali berusaha melaksanakan pembelajaran sesuai dengan rencana program pembelajaran. Peneliti juga melakukan tindakan perbaikan sebagaimana yang telah direncanakan pada tahap perencanaan. Pembelajaran masih dilakukan dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif dalam pembelajaran PJOK yang diikuti oleh 34 murid. Guru terlebih dahulu menyampaikan kompetensi yang akan dicapai pada materi hari ini, kemudian guru menampilkan gambar yang kemudian guru meminta murid untuk mengamati proses passing bawah yang ada pada gambar sambil memberikan contoh praktik langsung kepada murid. Kegiatan selanjutnya meminta murid untuk mencoba melakukan passing bawah.

Berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan tindakan siklus II diperoleh persentase ketercapaian pelaksanaan pembelajaran sebesar 82 %. Artinya semua komponen dalam rencana pembelajaran sudah terlaksana dengan maksimal serta dikatakan sempurna karena sudah minim murid yang kesulitan dalam melakukan passing bawah.

Hasil tes menunjukkan bahwa kemampuan murid didalam melakukan passing bawah pada siklus I yaitu nilai rata- rata murid dalam kelas adalah 72,94 dengan ketuntasan belajar sebesar 73 %, ini mengalami peningkatan yang signifikan pada siklus II yaitu nilai rata-rata murid dikelas adalah 81,76 dan nilai ketuntasan adalah 82 %. Hal ini berkat perbaikan yang dilakukan setelah melihat temuan pada pelaksanaan siklus I yaitu melihat kelemahan-kelemahan yang ditemukan pada siklus I maka pada pelaksanaan siklus II peneliti mencoba mencari solusi perbaikan dan meminimalisir kelemahan pada siklus I sehingga di peroleh hasil yang sangat memuaskan yaitu meningkatnya keterampilan passing bawah dalam permainan voli dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif.

Kegiatan refleksi yang dilakukan antara peneliti dan guru pada tindakan siklus II ternyata hasil pembelajaran telah menunjukkan hasil yang menggembirakan baik bagi guru wali kelas maupun bagi peneliti tidak menemukan kendala maka dengan hasil tersebut penelitian di hentikan artinya penelitian hanya sampai siklus II.

Berdasarkan hasil observasi perencanaan, pelaksanaa, evaluasi serta refleksi, maka disimpulkan bahwa penelitian ini telah berhasil yaitu dengan tercapainya indikator pada judul penelitian ini “Peningkatan keterampilan Passing Bawah dengan Menggunakan Metode Pembelajaran Kooperatif.”

PENUTUP

Simpulan

Peningkatan kemampuan passing bawah melalui metode pembelajaran kooperatif pada kelas VII pada SMP Negeri 1 Pangsid antara lain:

1. Penggunaan metode pembelajaran kooperatif pada proses pembelajaran bisa meningkatkan kemampuan passing bawah murid.

2. Penggunaan media yang tepat, inovatif, dan kreatif akan membuat motivasi belajar anak meningkat.
3. Murid lebih banyak melakukan kegiatan belajar, sebab tidak hanya mendengarkan uraian guru, tetapi aktifitas lain seperti mengamati dan melakukan langsung.
4. Penggunaan metode pembelajaran kooperatif juga bisa memudahkan anak untuk melakukan kegiatan langsung.

Jadi penggunaan metode pembelajaran kooperatif bisa memudahkan anak untuk melakukan passing bawah karena dengan metode tersebut anak-anak bisa tertarik dalam proses pembelajaran, ketertarikan anak itulah yang bisa memunculkan, menumbuhkan, dan meningkatkan motivasi belajar mereka.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Dalam mengajarkan keterampilan passing bawah sebaiknya diidentifikasi gambar yang tepat digunakan untuk membantu dalam proses pembelajaran passing bawah di kelas VII.
2. Dalam pembelajaran dengan peningkatan keterampilan passing bawah dengan menggunakan metode pembelajaran kooperatif, hendaknya diperhatikan langkah-langkah pembelajaran penggunaan metode pembelajaran kooperatif agar hasil yang dicapai lebih maksimal.
3. Bagi sekolah khususnya SMP Negeri 1 Pangsid dengan metode pembelajaran kooperatif dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam meningkatkan keterampilan passing bawah di kelas VII.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, 2009. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Erapustaka.
- Arikunto. Suharsimi, 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Beutelstahl, 2009. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya Depdiknas, 2002.
Buku IV pedoman tenis meja pedoman voli mini pedoman tenis mini pedoman senam pedoman sepak takraw. Jakarta; Dirjendikdasmen Dirdik TKSD.
- Dirjen. Dikdasmen Direktorat Tenaga Pendidikan Suryosubroto, 1997. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*, Penerbit: Rineka Cipta.
- Djumhadi, 2008. *Olahraga Bola*. Klaten: CV Sahabat.
- Dwisarjiyanto, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Jurnal Bahasa dan Seni Volume 10 Nomor 2. 2009*
- Jurnal IPTEK Olahraga Volume 4, Nomor 3. 2002. Jakarta; Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga Dirjen Olahraga Depdiknas*
- Jurnal Pengembangan Fisik Motorik. Fib. UNY*
- Kunandar, 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mile, 2010. *Bahan Ajar Permainan Bola Voli*. Gorontalo : UNG Press.
- Mukholid, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas X*. Bogor: Yudhistira.

- Munasifah, 2008. *Bermain Bola Voli*. Semarang: CV Aneka Ilmu.
- Raga PBVSI, 2000. *Peraturan Permainan Bola Voli Internasional*. Diterjemahkan dandisusun kembali oleh Dewan dan Perwasitan PP. PBVSI, disahkan oleh Pengurus Pusat Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia.
- Sarono, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Klaten: PT Macanan Jaya Cemerlang
- Sumiati.Dra dan M.Ed. Asra, 2009. *Metode Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima
- Suryosubroto, 1997. *Interaksi Belajar Mengajar*. Jakarta: Depdiknas
- Sutono, 2010. *Olahraga Permainan Bola Besar*. Semarang: PT Bengawan Ilmu. Sutrisno, 2009. *Pemain Voli Yang Berpestasi*. Jakarta Barat: PT Musi Perkasa Utama.